保健所・保健センター等での活用

東京都福祉保健局少子社会対策部
子ども医療課

妊娠、出産、育児を通して、子育て家庭と行政機関との大きな接点として、区市町村の保健所・保健センター等で行われる「母子保健事業」の機会があります。母子保健事業においては、健康診査や訪問により、医師、保健師、助産師、栄養士などの専門家が、子供の健やかな発育・発達と保護者の方の安心した子育てを応援しています。

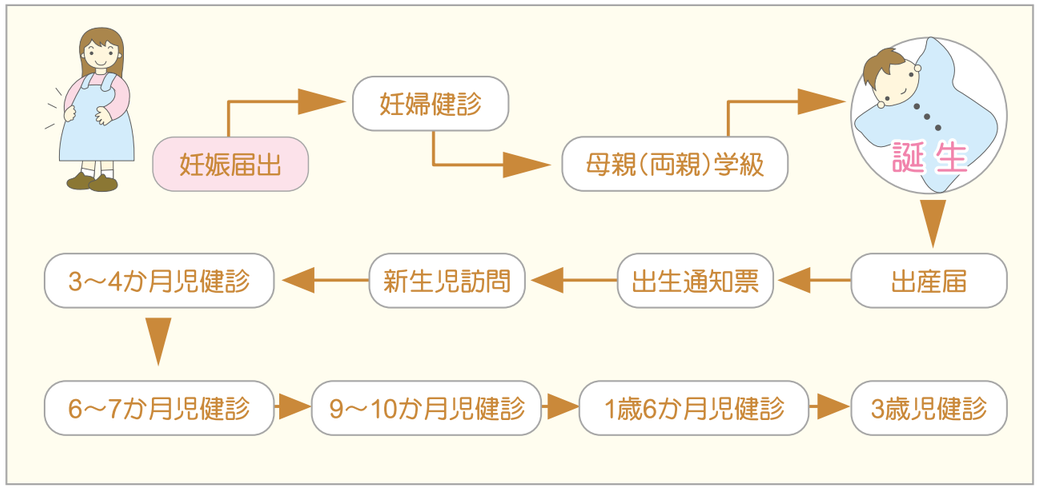
保護者の方は、妊娠・出産・育児を通じて、産まれてくる赤ちゃんのこと、自分たちのこと、生まれたあとの生活のことといった様々なことを考え、感じます。その過程で、親としての気持ちの準備や自覚を育むと同時に、子供の成長に応じた育ちと育て方を考えていきます。

乳幼児期の心身の健康や生活習慣の確立は一生の礎であり、次の世代に受け継がれる面もあります。そのため、保護者が親になっていく過程に寄り添う母子保健事業を通じて、子供の成長の特徴や留意点、家庭においてどのような教育を行うとよいかということを、伝えていくことは重要であり、また効果が高いといえます。

1．母子保健事業の代表的な流れ

東京都内の区市町村の母子保健事業は、図のような流れで行われています（平成21年3月現在）。このほかにも、各自治体は、保健指導、各種教室、こんにちは赤ちゃん事業など、地域の実情に応じて、母と子の状況に応じたきめ細かなサービスを提供しています。このような妊娠から出産・子育てまでの各ステージでのかかわりの中で親に伝える例として、職員のみなさんにこの資料で活用していただきたいポイントと、①母親（両親）学級、②3歳児健康診査、③その他の事業のプログラムや活用事例を紹介します。

図）都内区市町村の母子保健事業の流れ



2．母子保健事業での活用の実際

（1）母親（両親）学級の場の活用

母親（両親）学級は、妊娠中の母親の健康管理や親となる心構え、生まれてくる子供の育児について学ぶ機会であり、家庭での生活習慣や家庭教育について伝える原点としても重要です。

母親（両親）学級の概要

○参加者：妊娠の安定期に入った母親あるいは両親
○プログラムの参考例：

母親学級

1日目	赤ちゃんを迎えるために （お風呂の入れ方、育児用品の選び方） あなたと知り合うために（交流の場）
2日目	ママと赤ちゃんの歯の健康（ブラッシング実習など） 妊娠中の食事、赤ちゃんの離乳食まで 妊娠中の生活Q＆A
3日目	お産の経過と呼吸法、おっぱいのケア みんなで話そう （妊娠・育児の情報、保健センター事業の紹介）

両親学級

内　容	○新しい家族を迎えるために ～妊娠期から出産後のお母さんと赤ちゃんの生活～ ○ふたりで子育て～実践編～ 淋浴実習、オムツ交換実習、パパの妊婦体験など

その他

父親を対象にした「父親学級」、祖父母を対象とした「孫育て教室」等を実施している自治体もあります。

母親（両親）学級で伝えたいこと ～この資料で関連するポイント～

①安心・信頼のある親と子の絆は**生きる力の源**になることを伝えます。赤ちゃんを抱っこする、話しかけるなど、**家族の暖かい刺激が赤ちゃんの育ちに大切である**ことを伝えます。（P16）

②沐浴、授乳、おむつ替えの仕方などを通じて、**スキンシップの大切**さを伝えます。

③授乳のリズムは赤ちゃん自身が作っていくものですが、授乳の仕方、また離乳食への移行などを通じて、**食の大切**さについて伝えます。（P30）

④赤ちゃんは、生後1か月を過ぎると起きている時間が長くなり、3か月になると昼と夜の区別が少しずつついてくると言われています。また、外気浴の習慣など自然の刺激も重要となってきます。赤ちゃんのいる暮らしのイメージを通じて、**家族の生活リズムの大切さ**について伝えます。（P22）

⑤妊婦自身の健康的な生活習慣の定着、父親の育児参加など、今後の子育ての上でも重要な**家族の生活リズムや家庭での教育**の育みにつなげます。

○活用の留意点：子供の出生前であるため、多くの母親・父親は、妊娠・出産についての不安を抱えています。不安な気持ちを理解し受け止めながら、子供の成長や子供のいる生活のイメージを具体的に伝えることが効果的です。

（２）３歳児健康診査の場の活用

3歳児健康診査では、満3歳から満4歳に達するまでの幼児に対して、心身の発育や疾病等について把握する目的で行われ、必要に応じて治療や育児不安への相談も行います。子供の生活習慣の確立期でもある時期に、医師・保健師・栄養士・歯科衛生士・心理相談員などの多くの専門職が、子供の育ちを総合的にみる場であるため、保護者への教材などを活用したアドバイスが良い機会となります。

3歳児健康診査の概要

○参加者：満3歳から満4歳に達するまでの幼児

○内容
一般健康診査
（問診、身長・体重等の測定、内科診察）、
歯科健診、心理相談、視力検診、聴覚検診
その他の個別相談

3歳児健康診査で伝えたいこと
～この資料で関連するポイント～

①保育園、幼稚園等に通園中あるいは今後通園という場合も多いため、**早起き・早寝・朝ごはん**の習慣について伝えます。

②衣服の着脱、歯みがきや手洗いなど、生活習慣が確立する時期であり、日常の生活を通じての**生活リズムの確立の大切さ**を伝えます。また、子供の生活リズムは親の生活リズムに影響される面もあるため、**家族の生活スタイルを考える重要性**について伝えます。

③食事に関して、好き嫌い、だらだら食い、不規則な食事時間などの課題がみられる時期です。栄養指導を通して、**栄養バランスの大切さ、規則正しい食習慣、食の楽しさ**について伝えます。

④子供の運動発達が活発になる時期です。遊びの内容もごっこ遊びなどの集団遊びが見られます。保護者に、心身の発育のために身体を動かすことの大切さを伝えるとともに、友だちとの遊びを通じた**コミュニケーションや基本的なルールを教えることの重要性**について伝えます。（P39）

⑤屋内の遊びでは、**テレビやゲームの時間を守ること**が大切です。（P44）　就寝前の刺激を避けて安眠を確保するという意味でも重要であることを伝えます。また、おもちゃを片付けるなど**基本的なルールを教えることの重要性**について伝えます。

○**留意点**：子供の発育や発達には個人差が多いことを念頭におきながら、食事・排泄・睡眠・行動・ことば・運動・遊びなどの保護者の不安に対して、具体的なアドバイスを行うことが重要です。子供の生活習慣や言葉・運動の問題の背景に、疾病などの可能性もあるため、単純に「保護者のしつけ」の問題だけと捉えず、慎重に判断していくことも重要です。

また、子供も、保護者等の話す内容を理解でき、絵や絵本などを見て楽しむ時期でもあるため、子供も一緒に使える教材などを用いると効果的です。

（３）その他の事業機会の場の活用例

保護者や子供の状況に応じて教材等を活用して伝えるという点で、自治体の実情に応じて、効果的な事業機会はどのようなものがあるか、検討してみることも大切です。

ここでは、事業機会に応じた保護者へのアドバイス例と、指導者資料との関連ポイントについて挙げてみます。

新生児訪問・こんにちは赤ちゃん事業

対象者	事業内容	活用内容
新生児や生後3～4か月までの乳児のいる家庭	新生児や乳児の心身の状況の把握や育児上の相談、子育て情報の提供など	実際に家庭に訪問し状況を確認できるため、生活の様子に合わせたアドバイスを行う。 子育て情報の提供にあわせて、適切な資料や教材を配布する。

育児相談

対象者	事業内容	活用内容
就学前の子ども	子育てに関する相談（しつけやことばなど）	しつけや生活習慣、コミュニケーションなど

離乳食教室

対象者	事業内容	活用内容
生後4か月～6か月児	・離乳食の始め方・進め方 ・離乳食の調理方法	食習慣、子供の食べる力の育成、食事バランスなど

歯科相談

対象者	事業内容	活用内容
2歳、2歳半 3歳、3歳半 5歳、 就学前の6歳（予約制）	・歯科健診 ・対象月齢にあわせたむし歯の予防の話 ・歯ブラシの練習	歯みがき習慣など